

食事の ヒント

テーマ やわらかく飲み込みやすい食事（嚥下食）

疾患や加齢など、さまざまな原因で飲み込み力が弱まると食事が喉につかえたり、誤って気管に入ってしまったり、肺炎を起こすことがあります。今回は、簡単にできる飲み込みやすいレシピをご紹介します。



回答は、
栄養部
菊井 聡子
(きくい さとこ)

豚肉のやわらか蓮根まんじゅう

舌でつぶせる
やわらかさです。



【材料】＜タネ＞ 豚挽肉25g、蓮根25g、絹豆腐40g、片栗粉小さじ1/2、塩少々、白菜5g ＜あん＞a(だし汁50cc、醤油小さじ1、みりん小さじ1、しょうが汁小さじ1/2)、片栗粉小さじ1/2、水小さじ1/2、蓮根2切れ(飾り用)
【栄養量】エネルギー143kcal、蛋白質7.8g、炭水化物15.1g、脂質5.1g、塩分1g、食物繊維0.7g

作り方

1.蓮根はすりおろし、片栗粉を混ぜる。2.1に水切りした絹豆腐と豚挽肉、塩を入れ、ミキサーにかける。3.ラップで包み10分蒸す。4.あん／鍋にaを入れ煮立たせ、水溶き片栗粉を入れる。5.3を皿に盛り、4をかける。6.茹でて切った白菜と飾り蓮根を添える。

ちょっと一言

肉や魚料理はバサつきやすいですが、片栗粉を混ぜ込んだり、まぶしたりすることで口当たりがなめらかになります。野菜は繊維に対し垂直に切ると噛みやすくなります。

肉だんごと 長芋もちの清汁

「豚肉のやわらか蓮根まんじゅう」のタネを応用した料理です。長芋もちは歯切れがよいので安心してお召上がりください。



【材料】「豚肉のやわらか蓮根まんじゅう」のタネ50g、a(白玉粉5g、水大さじ1/2)、長芋50g、b(だし汁150cc、醤油小さじ1/2、塩少々)、片栗粉小さじ1/2、水小さじ1/2、白菜10g、人参5g
【栄養量】エネルギー151kcal、蛋白質7.4g、炭水化物21.4g、脂質3.9g、塩分1.3g、食物繊維1.2g

作り方

1.タネを成形し、茹でる。2.ボールにaを入れ混ぜ、すりおろした長芋を入れ混ぜる。3.2をラップし、電子レンジで1分加熱する。4.鍋にb、1を入れて煮た後、水溶き片栗粉を入れる。5.3を鍋に入れ一煮立ちする。6.器に盛り茹でて切った白菜、人参を添える。